

LE DEUIL

Le deuil est une réaction (et un sentiment de tristesse) éprouvée à la mort d'un proche. De façon globale, le deuil permet de surmonter un événement critique de la vie, qui est souvent associé à la mort. Souvent associé à la souffrance, le deuil est aussi considéré comme un processus de délivrance. Le deuil peut être réalisé par le biais de tous les moyens d'expression directement créatifs, ou délégués (tels que : édification de monuments funéraires ou non, commandes auprès d'artistes d'œuvres spécifiques en hommage à la personne disparue). De la sorte, l'événement n'est pas oublié, mais *commémoré*, et la douleur qu'il suscite s'atténue ou disparaît. Le deuil nécessite souvent le soutien de celui qui fait preuve *d'empathie* (litt. « souffrir avec »).

C'est un processus actif : on dit « faire le deuil ». La personne en deuil peut sembler ataraxique ou dépressive, mais un cheminement intérieur a lieu. Dans un premier temps, il n'est pas facile de distinguer ce qui est positif (ou non) pour la personne atteinte. Lorsqu'un événement provoque une crise dans la vie d'un individu, un changement radical s'opère dans la situation établie jusqu'alors.

Ainsi, la mort d'une image parfaite, des parents qui divorcent, la perte de confiance en quelqu'un, la fin d'une relation amoureuse ou la perte d'un être cher sont significatifs du propos. Le deuil a aussi le sens de « **perte définitive** » d'un objet auquel on tient.

LES 5 ETAPES DU DEUIL (selon Elizabeth Kübler-Ross)

1. **Choc, déni** : cette courte phase du deuil survient lorsqu'on apprend la perte. C'est une période plus ou moins intense où les émotions semblent pratiquement absentes. C'est en quittant ce stade du deuil que la réalité de la perte s'installe.
2. **Colère** : phase caractérisée par un sentiment de colère face à la perte. Dans certains cas, un sentiment de culpabilité peut voir le jour. Ce moment évolutif est aussi une période de questionnements.
3. **Marchandage** : phase faite de négociations, de chantages.
4. **Dépression** : période plus ou moins longue du processus de deuil qui se caractérise par une grande tristesse, des remises en question, de la détresse. Les endeuillés ont parfois l'impression qu'ils ne termineront jamais leur deuil.
5. **Acceptation** : c'est la dernière étape du deuil. L'endeuillé se sent mieux. La réalité de la perte est mieux comprise et acceptée. L'individu éprouve encore de la tristesse, mais il a retrouvé son plein fonctionnement. Il a aussi réorganisé sa vie en fonction de la perte.

Les 5 phases décrites ci-dessus peuvent s'établir de façon linéaire. Cependant, il arrive souvent qu'un endeuillé régresse avant de progresser à nouveau. Une bonne manière de traverser le deuil est de comprendre ce que l'on vit, de partager ses émotions et ses sentiments avec des proches ou des gens qui vivent (ou ont vécu) également un processus de deuil.

Ces étapes ne se succèdent pas toujours. Il ne s'agit pas d'un mécanisme immuable. D'aucuns sont capables de quitter le deuil, de passer à l'ultime étape de liberté d'action, et cela sans que les sentiments qu'ils éprouvent soient considérés comme négligeables.

FACE AUX CHANGEMENTS NON-DESIRÉS

Le deuil est une réaction personnelle (et collective) qui fluctue en fonction des sentiments et des contextes. Elle débute par le *déni* et se termine par l'*acceptation*, plus ou moins libérée, du sentiment d'attachement que l'endeuillé ressent.

1. A l'annonce de sa propre mort, c'est au deuil de sa propre existence qu'il faut faire face.
2. Confronté à la mort d'un proche (d'une personne aimée ou appréciée), c'est un deuil relationnel qui nous étreint.
3. A l'annonce ou au constat d'une rupture, le deuil relationnel peut provoquer des états comparables à ceux de la mort d'un proche.

Dans tous les cas, pour que le processus de deuil devienne actif, la condition est que le changement soit *non-désiré*, par exemple : suicide, décès espéré, rupture attendue, deuil ancien (ou dont il n'y a pas lieu de parler) ou, enfin, d'une disparition « à retardement ».

1. *FACE A LA MORT D'UN PROCHE*

Le deuil peut être ici défini comme la *période qui suit* la mort d'un être proche (parent, ami, animal familier). Il s'agit là d'une **notion psychologique et sociale**.

Notion psychologique :

Lorsqu'une personne est attachée à l'être perdu, elle entre dans une période de tristesse, de remise en cause, voire de dépression nerveuse.

Ce type de deuil se divise en 3 phases.

Phase 1. C'est celle du *déni* (ou sidération) où la mort de l'être cher n'est pas encore intégrée (période qui dure peu de temps).

Phase 2. Apparition des *états dépressifs*, avec manifestations de douleurs *physiques* (perte de sommeil et de l'appétit, boule dans la gorge, courbatures diverses) ; douleurs « *mentales* », manque de concentration, perte de confiance en soi). La durée de cette phase varie selon les individus.

Phase 3. Elle correspond à la phase de *restructuration* durant laquelle on tente de reprendre goût à la vie.

Notion sociale :

1. Les sentiments individuels et l'état mental de la personne endeuillée, affectent sa capacité de maintenir une *relation*, ou d'entrer en relation avec autrui (y compris dans les relations sexuelles).

D'autre part, le sujet en deuil peut développer des attentes nouvelles vis-à-vis de son entourage (besoin d'attention, de sollicitude, de calme, d'isolement ou de distractions).

2. Selon les *coutumes* (souvent abandonnées dans les régions très urbanisées), il « faut » suivre certaines traditions : port d'habits spécifiques, interdiction de se remarier avant une date déterminée, cela dépend généralement du degré de parenté ou de l'importance sociale du défunt.

La mort peut être une délivrance (dans le cas d'une personne tyrannique ou lorsque la mort abrège une maladie longue et douloureuse. Cependant, à cette délivrance peuvent s'ajouter le remord et la culpabilité.

3. LE DEUIL D'UNE RELATION

Le deuil est une étape bien connue en méditation. En effet, le deuil d'une relation nécessite souvent un accompagnement dans le changement relationnel, indispensable à la construction d'une nouvelle formule, qu'il y ait rupture ou non. Cette nouvelle formule est, par exemple, l'annonce d'une séparation ou l'audition d'un propos qui suggère l'implication d'un changement non désiré.

LE CHOC OU LA SIDÉRATION

Le terme de *sidération* convient bien pour qualifier la réaction de quelqu'un face à l'information. Selon les personnalités, cette réaction peut se traduire par une grande agitation ou par une paralysie : c'est le *choc*.

LE DENI

Puis, à ce premier état, va s'ajouter le *refus d'accepter l'information* : argumentations, comportements contestatoires, rejet de l'information vécue comme choquante. Une discussion « intérieure » (et/ou extérieure), peut porter sur la vraisemblance de l'événement annoncé : « ce n'est pas possible », ce n'est pas vrai ». La description de ce moment est succincte, mais il ne faut pas croire que cette brièveté signifie que l'état est insignifiant. Il arrive que des personnes restent « bloquée » dans cet état ou qu'elles y reviennent, comme dans un refuge. C'est le *déni*.

LA COLERE

La personne est confrontée à la vérification entêtante de l'authenticité de l'information. Son état va se compliquer par des attitudes de révolte, tournée contre elle-même. Les intensités sont variables, suivant l'amplitude du système affectif de la personne. Dès lors, la pensée se nourrit de puissantes contradictions ; elle peut ainsi passer de l'accusation à la plus grande considération. Emporté par des réactions paradoxales liées à son système de fonctionnement et à ses interactions, elle peut aussi se réfugier dans le plus grand mutisme ou s'épancher dans une volubilité incontrôlée. De la même manière, elle vit des sentiments de culpabilité. Elle intériorise, et/ou exprime toutes sortes de critiques et de jugements.

La personne vit des états « hors de soi ». Des pulsions de vengeance peuvent également la pousser à des comportements qu'elle ne comprend pas elle-même. Confrontée à l'impossibilité d'un retour à la situation dont elle doit faire le deuil, elle ressent avec incompréhension une répétitivité de la cause du deuil. Elle subit ses propres reproches, ses remords et ses ressentiments, allant du dégoût à la répulsion. Elle se bat et se débat. Elle peut agir de manière déroutante pour autrui.

Tout en elle cherche à ne pas « plonger ». Selon ses propres ressources, elle va se conduire « en séduction ou en agression ». Mais tout semble la ramener au sujet qui l'obsède. C'est la *colère*, animée par une sorte de « disque rayé » et, parfois, par une frénésie compensatoire pour contrecarrer d'éventuels sentiments de rejet ou de dévalorisation.

L'ABATTEMENT – LA TRISTESSE JUSQU'À LA DEPRESSION

La tension violente que peut provoquer l'état de colère (entretenu malgré soi) peut engendrer un épuisement organique. Mêlant tout à la fois le choc initial, le déni et la colère, le sujet peut éprouver un abattement plus ou moins grave.

Il subit un état de résistance à la soumission. Une guerre en soi, avec le sentiment déchirant d'une guerre perdue d'avance. Cela peut aller jusqu'à la dépression, stigmatisée par le cortège habituel de somatisations diverses et

multiples (céphalées, maux de ventre, courbatures, attitudes suicidaires). Néanmoins, l'ensemble interagissant des états internes peut raviver les émotions et les comportements antérieurs. Il devient ici particulièrement « difficile à vivre ». Le plus souvent, il est dans la fuite intérieure (parfois extérieure) qui se manifeste par des tentatives dispersées et imprévisibles de recherche du retour (ce que nous pourrions désigner comme des régressions dans les divers états vécus depuis le début du processus).

Cet état, qui se développe pour atteindre des points culminants de dépression et de destruction, peut être décrit, de manière paradoxale, comme dramatique en soi et non exprimé vis-à-vis des autres. Sa durée n'est pas liée à l'intensité des sentiments éprouvés pour un tiers. C'est au moins, en tout cas, un état de *désespérance* qui est susceptible de s'estomper ou de disparaître soudainement.

LA RESIGNATION

La résistance de l'organisme peut ensuite conduire la personne à l'abandon de la lutte où elle a imaginé avoir tout essayé pour retrouver la situation perdue. C'est le cas de ceux qui mettent le couvert pour des défunts ou des disparus. Elle peut aussi se réfugier dans le déni.

Dans cette « boucle infernale », le sujet en arrive à un véritable abandon. Parfois dépressif, parfois redevenant sociable, il se laisse déborder par le déroulement de la vie. Il n'a aucune visibilité de ce qu'il pourrait faire. Il agit au gré des circonstances qui le renvoient à l'événement auquel il est confronté. C'est la *résignation*.

A relever cependant que cette résignation peut témoigner d'une soumission ou d'un rejet.

L'ACCEPTATION

Le précédent état a provoqué une ouverture relative. Le caractère obsédant de la cause du deuil s'amenuise. C'est la vie ! L'heure est au fatalisme (litt. du latin « fatum », destin. Il arrive encore que la personne manifeste des états antérieurs, mais l'intensité y est moins marquée. Les périodes d'abattement sont moins longues, quelques projets sont envisagés. C'est *l'acceptation*. A signaler que ce contexte interne est régulièrement mentionné dans nombre de cultures : fatalité, attente du revers de fortune, volonté des dieux, etc.

LES EVENEMENTS DE PERTE SANS VALEUR DE DEUIL (FACTEURS BLANCS)

Selon German Arce Ross, pour des malades souffrant de psychose maniaco-dépressive, ou des personnalités borderline par exemple, il arrive que des événements de perte ne soient pas vécus comme tels, même si la portée affective du deuil est une réalité pour eux. Dans cette forme de perte sans problématique de deuil, il ne s'agit pas d'un deuil supposé « mélancolique », mais bien d'une non-reconnaissance de la perte, pas plus dans sa réalité psychique que dans ses effets de souffrance affective. Contrairement au deuil pathologique, le sujet n'a pas besoin de refuser la perte, car il pense qu'il n'a rien perdu. Ces non-deuils (ou pertes sans valeur affective) ou encore appelés invalidation du deuil chez les cognitivistes, sont appelés *facteurs blancs*. Ainsi, dans les facteurs blancs, un vécu affectif de perte n'existe pas.

Les facteurs blancs sont des événements négatifs, tragiques ou catastrophiques, tels qu'une perte érotique, une rupture brutale des conditions de vie, un décès, situations qui ne contiennent pas la valeur d'une perte d'une personne aimée ou d'une dissolution d'un lien.

DEUIL OFFICIEL

En France, un deuil « officiel » (suite au décès d'une importante personnalité ou d'un événement qui a marqué les esprits, par exemple : un attentat) est évoqué par la mise en berne des drapeaux et par une minute de silence, consignes observées dans les lieux publics et dans les écoles (à signaler que, dans ce pays, sur les bâtiments officiels, les drapeaux sont hissés à mi-course ou serré dans un bandeau noir).

DUREE DU DEUIL

Autrefois, en France, la durée du deuil était habituellement définie dans le temps : un an pour le veuf et deux ans pour la veuve. Pour le décès d'une personne sans lien de parenté, un deuil pouvait être respecté, par courtoisie, mais il durait moins longtemps.

Pendant la période dite de « grand deuil », généralement une année, la veuve ne devait porter que des vêtements noirs. Passé le délai, les conventions l'autorisaient à se parer de violet, de mauve ou de gris, et ce, jusqu'à la fin du deuil (on l'appelait alors la période de « demi-deuil »). Le veuf, quant à lui, devait porter des vêtements sombres, éventuellement fixer un ruban noir à son chapeau ou arborer un bandeau noir à son bras. Pour d'autres membre de la famille, les mêmes règles étaient appliquées, mais durant moins de temps. Aujourd'hui, la couleur noire est portée par tout un chacun. Il n'y a plus de marque extérieure du deuil et, de fait, plus de deuil social. Certains le regrettent.

COULEURS DU DEUIL

La couleur du deuil varie selon les cultures et les mœurs.

En France, et généralement en Europe, cette couleur est le noir.

Au Vietnam, en Corée du Sud et en Inde, c'est le blanc.

Au Japon, c'est le blanc et le noir.

En Chine, c'est le rouge, combiné au blanc.

BIBLIOGRAPHIE

- ❖ Sigmund Freud, *Deuil et mélancolie*, *Œuvres complètes* vol. XII. PUF, 1988.
- ❖ Mélanie Klein, *Deuil et dépression*, Payot, 2004, ISBN 2228898139.
- ❖ Elisabeth Kübler-Ross, *Accueillir la mort*, Editeur : Pocket, 2002, ISBN 2266096427.
- ❖ Arce Ross, German. *Manie, mélancolie et facteurs blancs*. Préface du Professeur Georges Lantéri-Laura. Collection « Le Miroir des savants ». Beauchesnes, Paris, 2009.